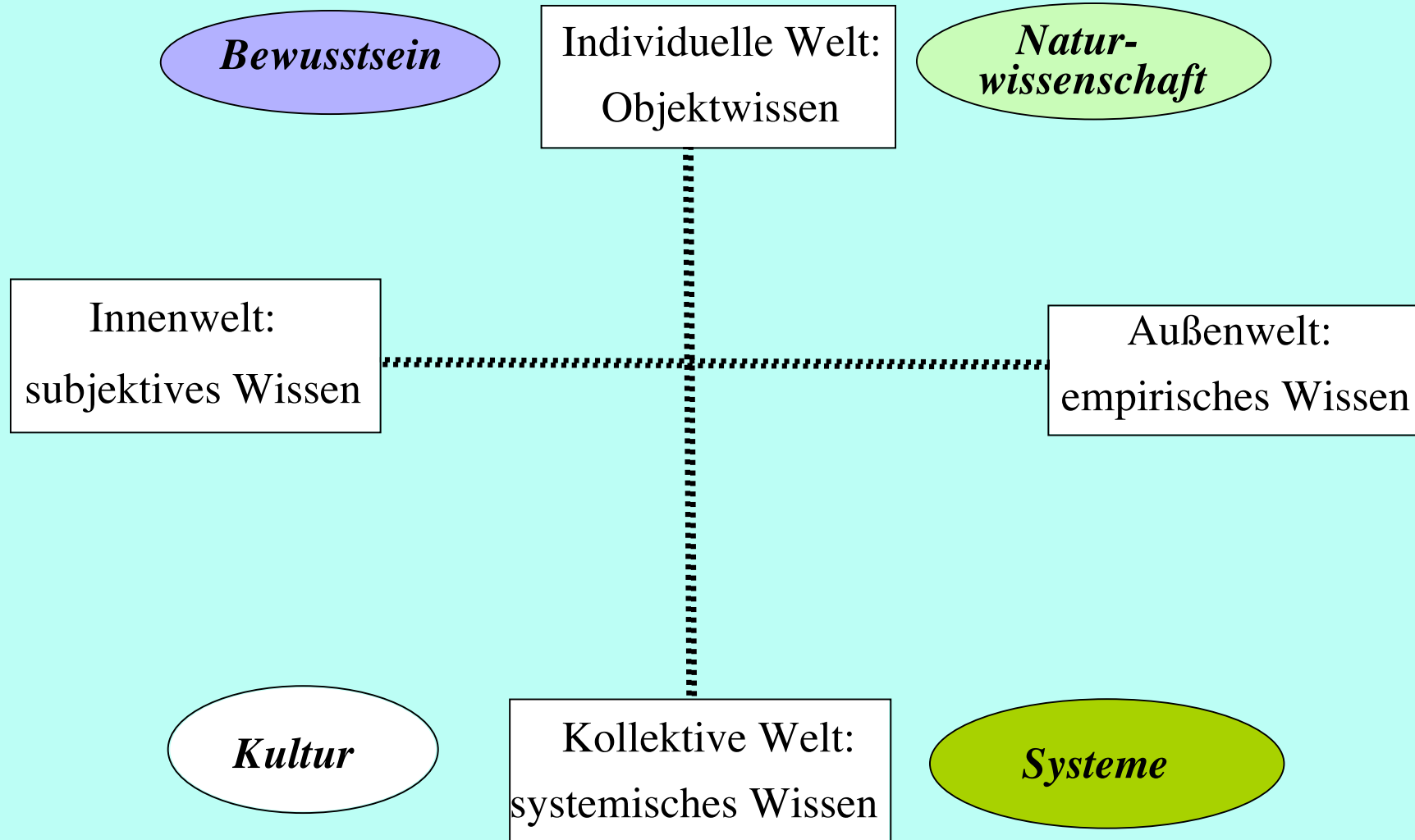


Effekte der Hypnotherapie

Neurobiologische Grundlagen
und
empirische Wirksamkeit

Dirk Revenstorf
Universität Tübingen

Vier nicht reduzierbare Wissensarten (nach Wilber)



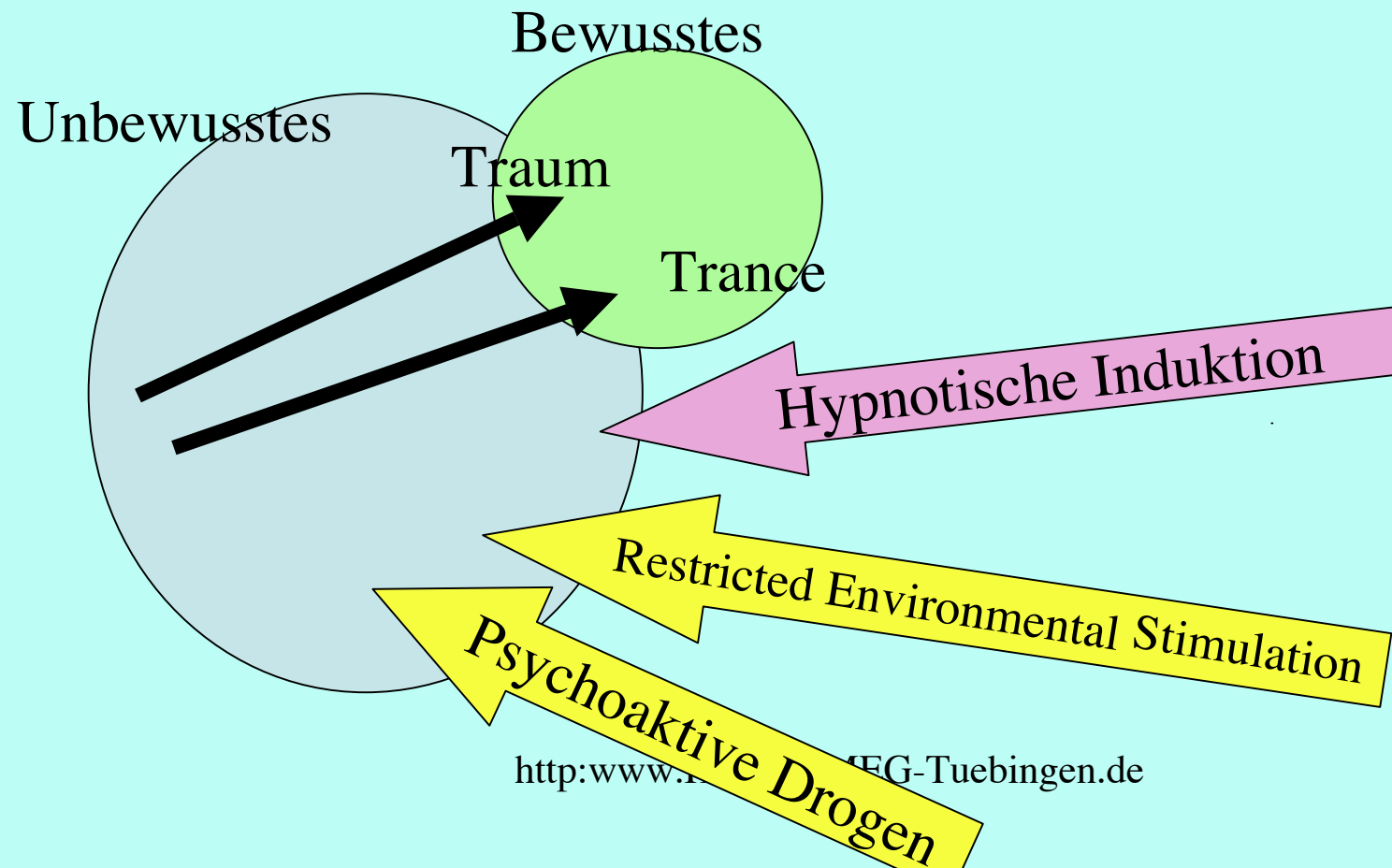
Trendwenden in der Psychotherapie

1. Wende: Introspektion → Empirie
2. Wende: Behaviorismus → Kognition
3. Wende: Kognition → Emotion
4. **Wende: Bewusste → Implizite Verarbeitung**

Menninger-Studie: Psychoanalytische Therapie (Wallerstein, 1989)

	erfolglos	erfolgreich
Keine Einsicht	25%	45%
Einsicht	5%	25%

Zugänge zur unbewussten Informationsverarbeitung



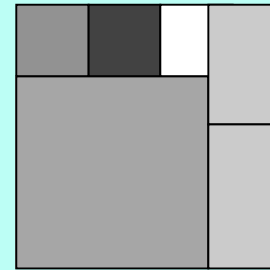
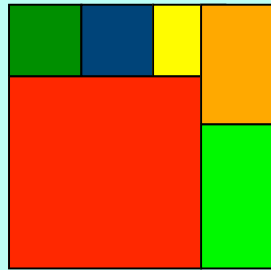
Hypnose
als verändertes Bewusstsein

<http://www.Kontakt.MEG-Tuebingen.de>

Hirnphysiologische Befunde

- Generelle Diskonnektivität (Affekt-Toleranz)
- Frontale Hemmung (Suggestibilität)
- Aktivierung d. ant. Cingulums (Aufmerksamkeit)
- Aktivierung d. Sehrinde (Imagination)
- Umkehrung der Verarbeitung (Innenwelt)
- Psychosomatische Plastizität (Heil-Bilder)

Intrahypnotische Suggestion



- Fusiforme Region (Farbverarbeitung)
- aktiv je nach Suggestion:
- „Grau“ oder „Farbig“

Posthypnotische Suggestion

Stroop Interferenz

Grün

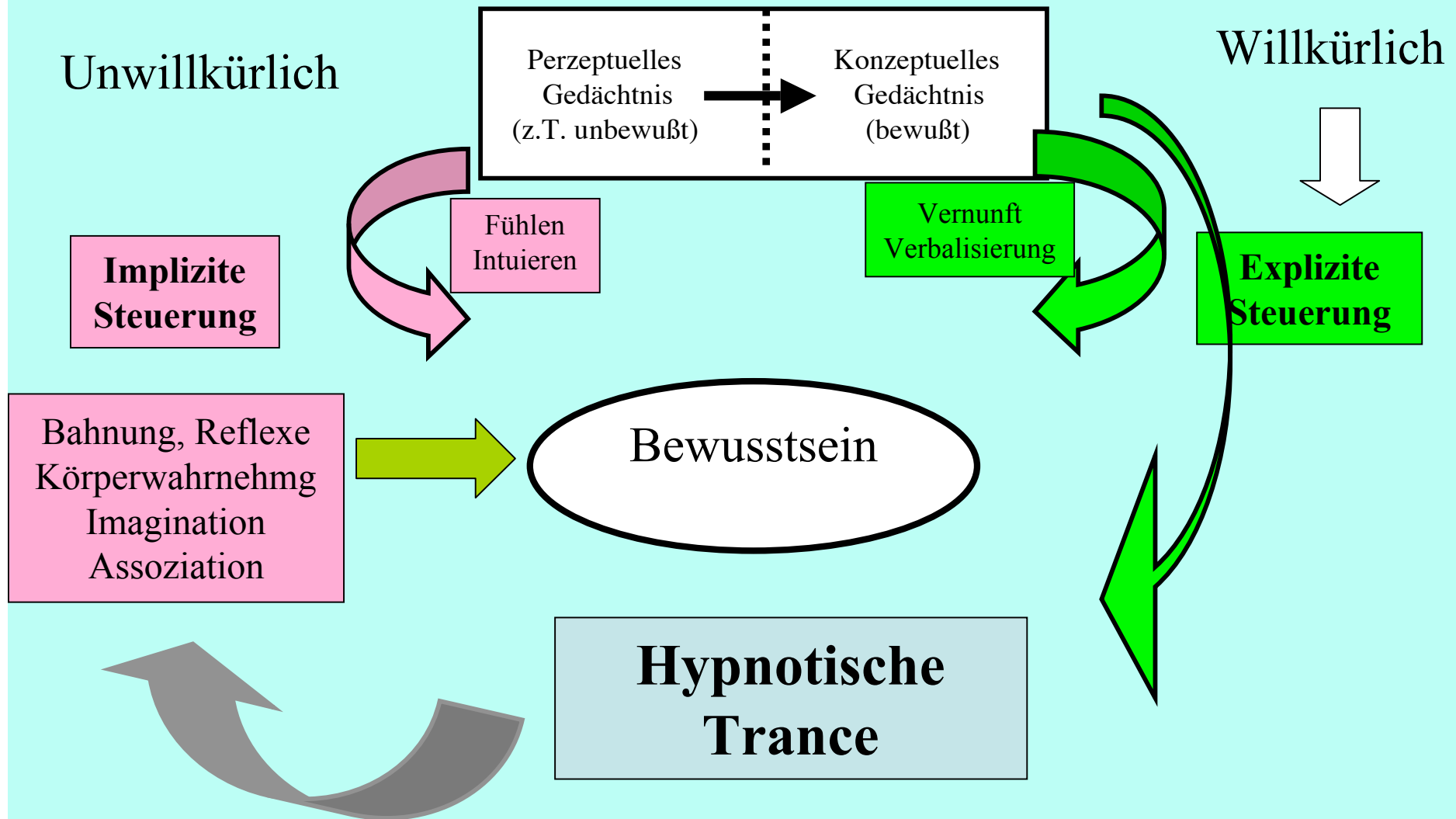
- „Welche Farbe hat das Wort ?,,
- Bei posthypnotischer Suggestion:“Sinnlose Silbe“
- Keine Fehler

Veränderte Speicherung

Wort-Assoziationen

- In hypnotischer Trance:
- Vogel-Wolke +++
- Moral-Busse ----
- Im Wachbewusstsein
- Vogel-Wolke ---
- Moral-Busse +++

Implizite und explizite Verhaltensteuerung



Informationsverarbeitungs-Ebenen

VERARBEITUNGSEBENE	INTERVENTION
U3: Subliminal-Unbewusstes: <i>Subzeption</i>	subliminale Stimulation
U2: Traum-Unbewusstes: <i>Traum</i>	Deutung der Symbole und Archetypen
U1: Trance-Unbewusstes: <i>Trance</i>	Hypnose, Meditation, katathymes Bilderleben
B1: Vorbewusstes: <i>Idole, Schemata</i>	Disput irrationaler Ideen
B2: Bewusstes: <i>Vorstellungen, Bilder</i>	Problemanalyse, Planung, Werte, Logik
B3: Sprache: <i>Schrift, Worte</i>	Argumente, Selbstinstruktion, Bewertung

Trance- bzw. Alltags-Logik

Trancelogik

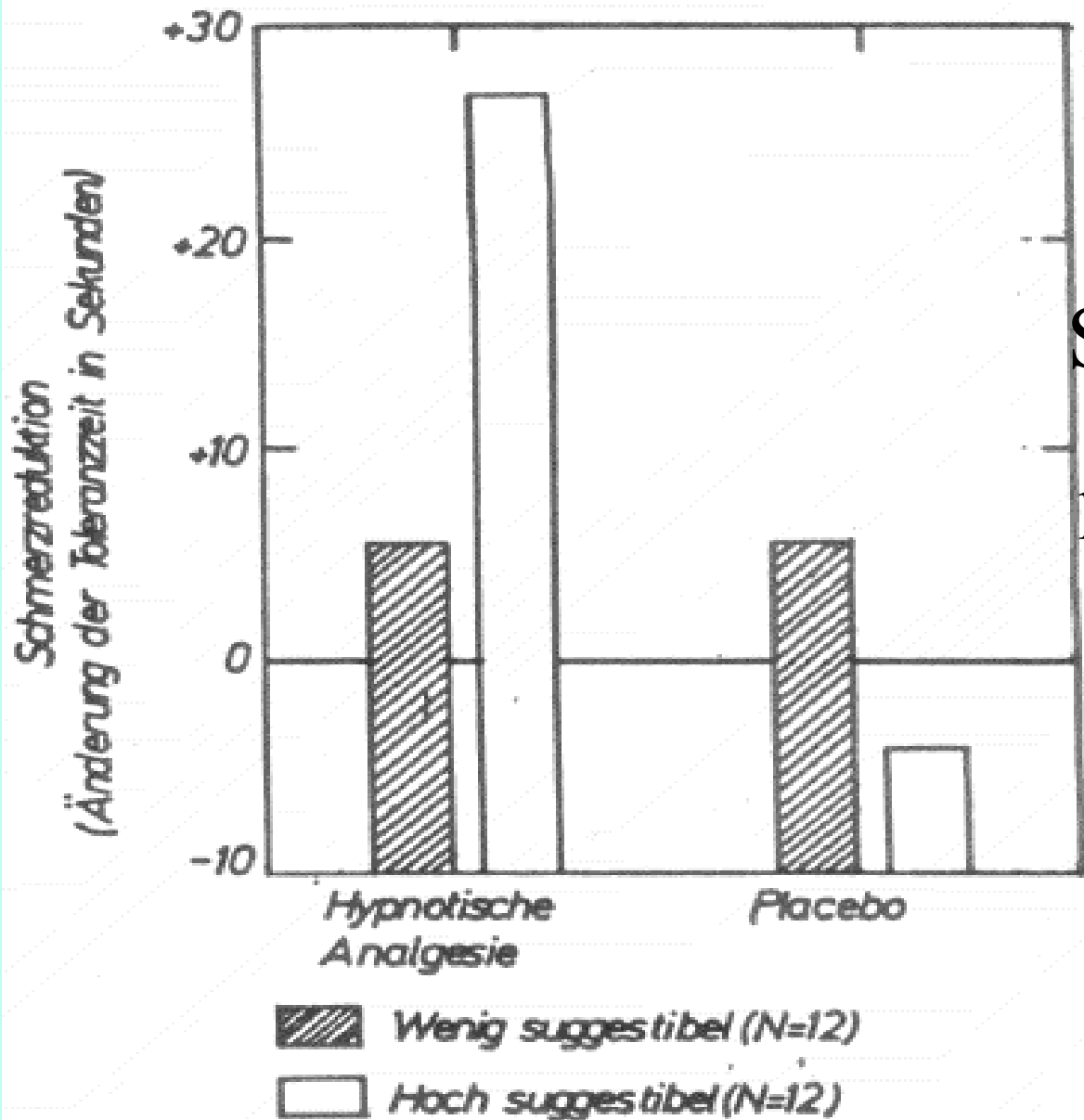
- Bild- und Symbolhaft
- einschließend
- assoziativ-verknüpfend
- rezeptiv, zulassend
- visionär
- zeitlos („unendlich“)
- Symbiose (verbunden)
- Poesie, Trance, Traum
- Primärprozess
- Symmetrische Logik

Alltagslogik

- verbal
- logischer Ausschluss
- abgrenzend linear folgerichtig
- aktiv, zielgerichtet
- problemlösend
- zeitlich strukturiert
- Individualität (getrennt)
- Wissenschaft
- Sekundärprozess
- asymmetrische Logik

Wirkung der Hypnose

<http://www.Kontakt.MEG-Tuebingen.de>



Schmerzreduktion
 durch Placebo und
 hypnotische Analgesie
 bei
 Hochsuggestiblen
 und
 Geringssuggestiblen

Hypnotische Trance, Entspannung und Meditation

- Entspannung (wie Entspannung) + mentale Entspannung
- Absorbtion (wie Meditation)
- Transzendenz des Bewussten (wie Meditation)
(Lockerung von Kontrolle über interne Inhalte)
- **Dissoziation** (zerebrale Diskonnektivität)
- **Unwillkürlichkeit** (ANS statt ZNS)
- **Regression** (Kindliche Lernhaltung / Übertragung)

Was wird mit Hypnose therapeutisch erreicht

- Veränderung der Physiologie (z.B. Migräne)
- Veränderung der Sensorik (z.B. Tumorschmerz)
- Aktivierung der Vorstellung (z.B. Warzenheilung)
- Innere Suche (z.B. Depression)
- Primärprozesshaftes Denken (z.B. Unbewußter Rat)
- Unterbrechung von Schemata (z.B. Rauchen)
- Dissoziation & Assoziation (z.B. Trauma)

Wirksamkeit

- 200 Kontrollierte Studien aus allen Bereichen*
- 60 Kontrollgruppenstudien gemäß RCT-Kriterien (von Chambless & Hollon 1998) :
 - randomisiert, N>25, Katamnese >3 Monate, klinische Stichprobe
- Studien in 8 von 12 ICD-Kategorien
- (gemäß Wissensch. Beirat Psychotherapie)

* Datenpool von Bongartz & Flammer (2002) erweitert

Indikationen für Hypnotherapie

200 Kontrollierte Studien

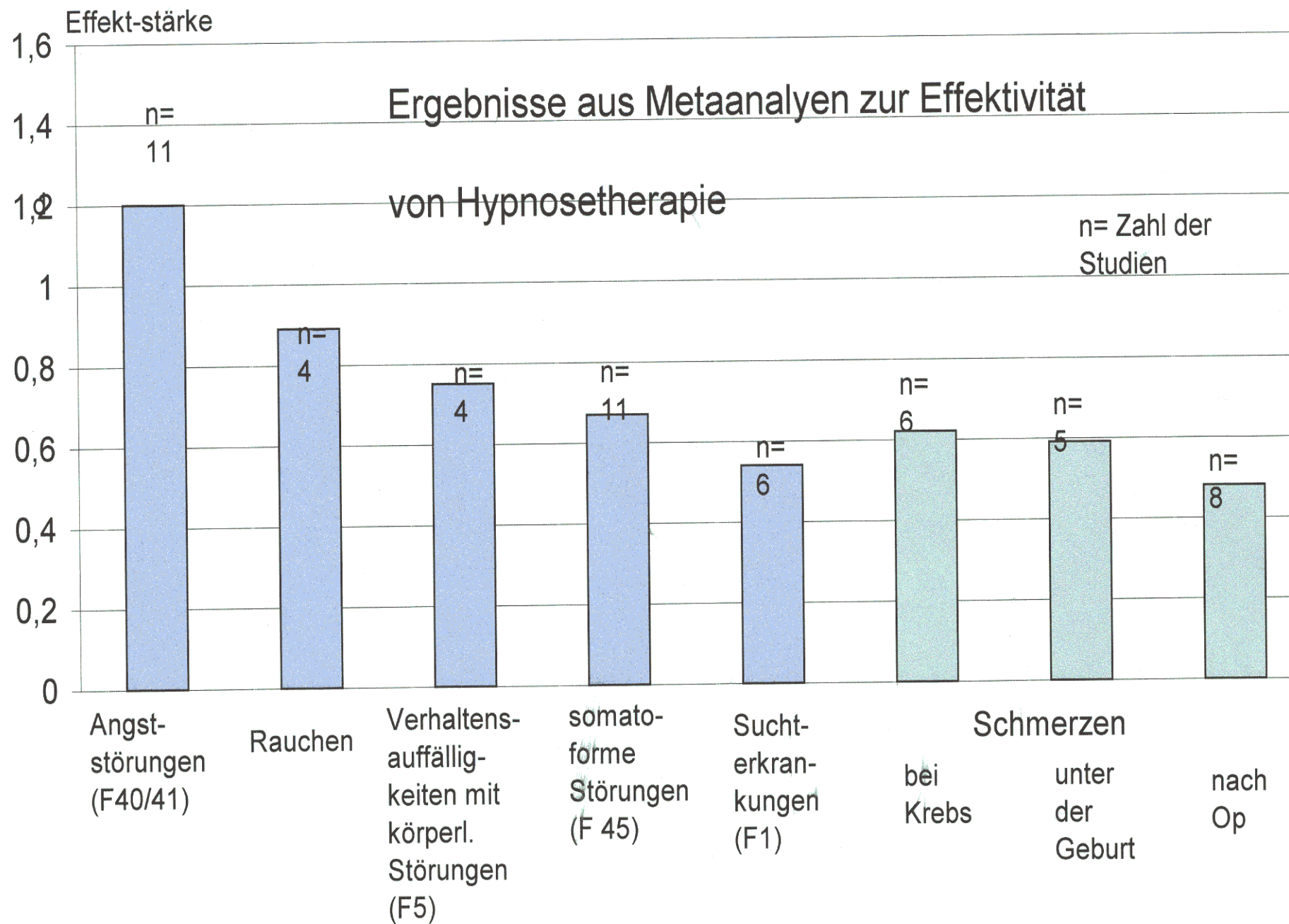
(Revenstorf 2003; Bongartz & Flammer 2002)

Empirisch belegt:

- Phobien
- Belastungsstörungen
- Übergewicht
- Schlafstörungen
- Psychosomatik/Somatoform
- Sexualstörungen
- Akuter/Chron. Schmerz
- Tabakabusus
- Enuresis

Behandlungskonzepte:

- Depression
- Panik/Zwang
- Dissoziative Störungen
- Bulimie
- Tinnitus
- Sexuelle Präferenz-Störungen
- Reha bei Insult und Infarkt
- Störung des Sozialverhaltens



Wirksamkeit der Hypnotherapie

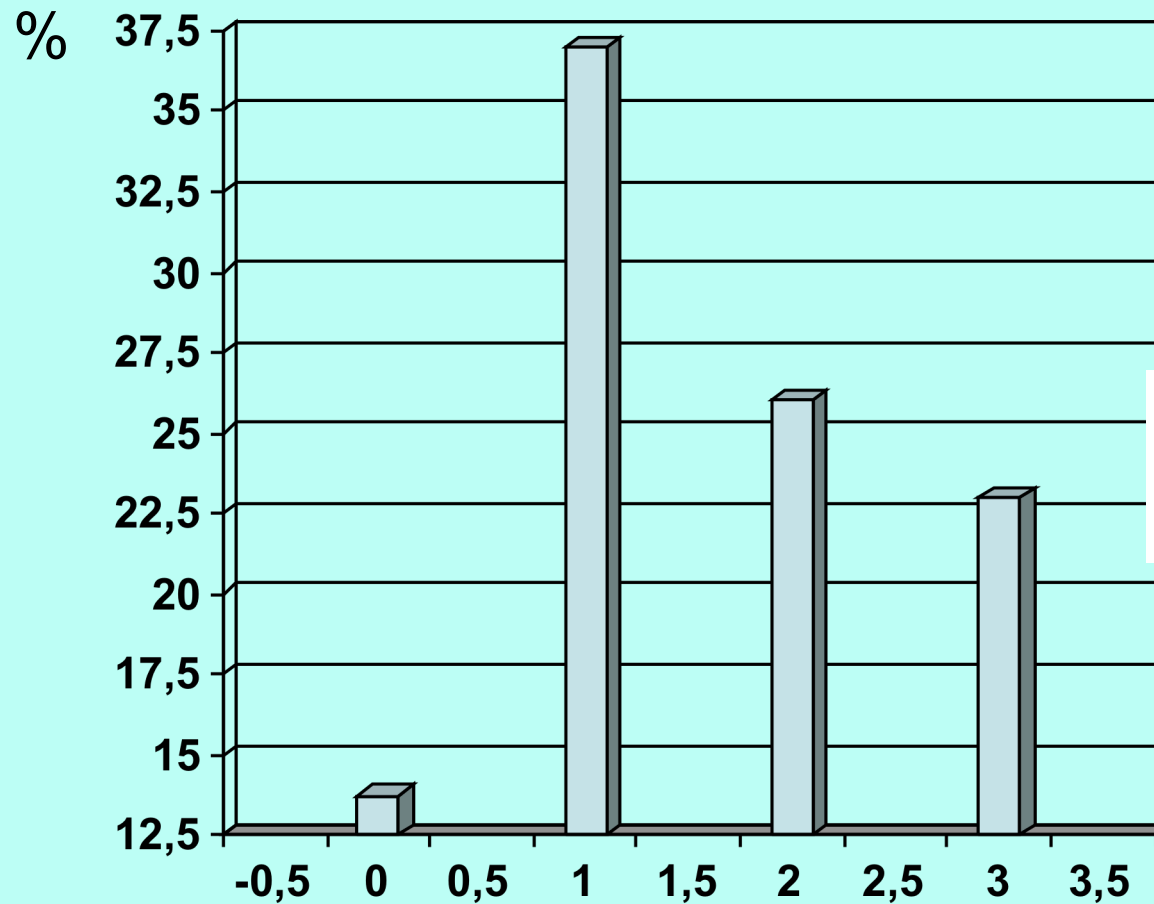
Studien an der Universität Tübingen

- Prüfungsangst
- Flugangst
- Insomnie
- Neurodermitis
- Herpes
- Migräne
- Übergewicht
- Rauchen

Berichte und Grafiken zu den
einzelnen Projekten finden
Sich auf der Homepage

WWW.MEG-TUEBINGEN.DE

<http://www.Kontakt.MEG-Tuebingen.de>



Verteilung der Suggestibilität, zusammengefasst aus mehreren Untersuchungen mit insgesamt circa 5000 Probanden

<http://www.Kontakt.MEG-Tuebingen.de>

Merkmale nach Csikszentmihalyi (1992)

FLOW

- Herausforderung an der Kompetenzgrenze
- Handlung und Bewusstsein sind eins
- Zustand müheloser Hingabe
- Klare Ziele und unmittelbare Rückmeldung
- Die Geschehnisse erscheinen unter unserer Kontrolle
- Sonstige Sorgen sind ausgeblendet
- Verlust des Zeitempfindens

<http://www.Kontakt.MEG-Tuebingen.de>

Was Hypnotherapie vereint

- *Heilung*
- *Lösungsebene*
- *Zeitorientierung*
- *Dosierung*
- *Psychohygiene*
- Medizinische und psychologische H.
- Problem / Konflikt
- Regressiv / progressiv
- Kurzzeit / Langzeit
- **Auch der Therapeut bleibt gesund**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Unter

<http://www.meg-tuebingen.de>

finden Sie:

- Downloads von neuen Artikeln zur Hypnotherapie
- Übersicht zur Hypnose-Forschung in Tübingen
- Expertise zur wissenschaftlichen Basis der Hypnotherapie und Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats
- Fortbildung: Hypnose, Traum, Paartherapie
- Gruppenprogramme: Übergewicht-Männer/Frauen, Bulimie, Rauchen, Stress Und Anderes.

Ende

Vielen Dank fürs Zuhören